



Newsletter

Projekt ACHTUNG nachhaltig - Brennpunkt Schulspeisesaal

Datum: 09.03.11

Als Schule mit dem Ausbildungsschwerpunkt "Ernährungsökologie" sind für uns vor allem Projekte mit nachhaltigen Aspekten hinsichtlich Ernährung, Gesundheit, Ökologie, aber auch Ökonomie wichtig. So entwickelte sich auch unser Projektkonzept.

Ausgabe Nr.: 1

Vorrangiges Ziel unseres Projektes "ACHTUNG nachhaltig!" ist es, eine Erhebung zum Ernährungsverhalten in der Gemeinschaftsverpflegung am Schulstandort des Schulvereins der Grazer Schulschwestern durchzuführen. Dazu werden zielgruppenspezifische Fragebögen für alle Schüler/innen, Lehrende und Mitarbeiter erstellt und mithilfe derer gezielte Informationen (Geschmack der angebotenen Speisen, das Entsprechen der Portionsgrößen, die Angebotsvielfalt und Abwechslung, sowie positive Eindrücke und Wünsche) eingeholt.

Des Weiteren werden bestehende Wochenspeisepläne hinsichtlich der Aspekte: Abwechslung und Vielseitigkeit, saisonales Angebot und Ausgewogenheit analysiert.

Nach Abschluss der Auswertungen wird es möglich sein, Visionen für zukünftige Veränderungen aufzuzeigen.

Um Sie direkt über Fortschritte und Ergebnisse des Projektes zu informieren und andererseits Beispiele für nachhaltige, ausgewogene Speisen zu geben, wurde dieser Newsletter erstellt (es folgen weitere Ausgaben).

Ansprechpartner:

Projekt:

ACHTUNG nachhaltig

4. Jg. HLA Schulschwestern

Georgigasse 84, 8020 Graz

hla-pm4@schulschwestern.at

**Private Höhere Lehranstalt für
Land- und
Ernährungswirtschaft**
des Schulvereins
der Grazer Schulschwestern

Georgigasse 84, 8020 Graz

Tel.: 0316/583341-134

Fax.: 0316/583341- 56

www.schulschwestern.at

hla@schulschwestern.at

Unser Vorschlag für Ihr Abendessen:

Gefüllte Polentaschnitte
Wintersalate mit Schnittlauchdressing

Nuss-Joghurtschnitte mit Pfirsichspiegel



Verfasser:

Projektteam, 4. Jg. HLA Schulschwestern in Kooperation mit dem 3. Jg. HLA Projekt Wintersalate



Newsletter

Abendessen im Schulspeisesaal vom 10.03.2011

Gefüllte Polentaschnitte

Zutaten für 60 Portionen

11 Liter Milch
Salz, Muskatnuss
3,3 Kilo Polenta

8,4 Kilo Mischgemüse geputzt

1,8 Kilo Mozzarella

40 Stück Eier

Zutaten für 4 Portionen

0,75 Liter Milch
Salz, Muskatnuss

0,25 Kilo Polenta

0,7 Kilo Mischgemüse geputzt

0,15 Kilo Mozzarella

3 Stück Eier

Je nach Jahreszeit auch getrocknete Tomaten, diverse Kräuter, Oliven...

Zubereitung:

Milch mit Salz und geriebener Muskatnuss aufkochen, Polenta einrühren, aufkochen lassen und unter ständigem Rühren ausquellen lassen. Die Hälfte der Masse auf drei bebutterte Gastro-Bleche (oder in eine bebutterte Jenaform) streichen, den Rest auskühlen lassen.

Gemüse dämpfen oder in gesalzenem und gezuckertem Wasser bissfest kochen, auf dem Polenta verteilen und den gewürfelten Mozzarella darüberstreuen.

Eier trennen, Eiklar mit etwas Salz zu steifem Schnee schlagen, Dotter unter die überkühlte Polentamasse rühren und den Eischnee unterheben. Die Masse auf die Bleche verteilen und bei 160°C Heißluft ca. 90 Minuten backen.

Wintersalate mit Schnittlauchdressing

Zutaten für 60 Portionen

4 Kilo Blattsalate gemischt
Asia Salate, Vogerlsalat, Rucola, Winterportulak, Namenia...

3,5 Liter Joghurt

Essig, Salz, etwas Zucker, Schnittlauch

Zutaten für 4 Portionen

0,2 Kilo Blattsalate gemischt

0,15 Liter Joghurt

Essig, Salz, etwas Zucker, Schnittlauch

Zubereitung:

Blattsalate gefällig teilen, waschen, in Schüsseln anrichten.

Für das Dressing Joghurt mit Salz, etwas Zucker und Schnittlauch glatt rühren, mit Essig verflüssigen, evtl. mit Wasser strecken, in kleine Schüsseln abfüllen, damit der Salat am Tisch frisch mariniert werden kann.

Nuss-Joghurtschnitte mit Pfirsichspiegel

Zutaten für ein GN 2/1-Blech

15 Stück Eier
0,75 Kilo Kristallzucker
0,06 Kilo Vanillezucker
0,36 Liter Öl
0,36 Liter Wasser
0,6 Kilo Mehl glatt
0,06 Kilo Backpulver
0,3 Kilo Nüsse gerieben

Joghurtcreme:

3 Liter Joghurt
0,45 Kilo Staubzucker
3 Stück Zitrone
36 Blatt Gelatine
1,5 Liter Schlagobers

Pfirsichspiegel:

1,5 Kilo Pfirsichhälften
18 Blatt Gelatine

Zutaten für ein Haushaltsblech

5 Stück Eier
0,25 Kilo Kristallzucker
1 Pkg. Vanillezucker
1/16 Liter Öl
1/16 Liter Wasser
0,2 Kilo Mehl glatt
1 Pkg. Backpulver
0,1 Kilo Nüsse gerieben

1 Liter Joghurt
0,15 Kilo Staubzucker
1 Stück Zitrone
12 Blatt Gelatine
0,5 Liter Schlagobers

1 Dose Pfirsiche
9 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Für das Ölbiskuit die Eier teilen, Eiklar mit 1/3 des Zuckers steif ausschlagen, Dotter mit restlichem Zucker, Vanillezucker, Öl und Wasser sehr dickschaumig aufschlagen (Hinweis: Dauer ca. 10 Minuten in der Küchenmaschine). Eischnee, mit Backpulver versiebt Mehl und geriebene Nüsse vorsichtig mit dem Schneebesen unter die Ölmasse heben, Ölbiskuit auf mit Backpapier ausgelegtem Backblech (mit Backrahmen) verteilen, glatt streichen und bei 185°C Heißluft ca. 20 Minuten backen – kurz überkühlen, Rahmen abnehmen, stürzen, Papier abziehen, Rahmen wieder aufsetzen und vollständig auskühlen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, Schlagobers halbsteif schlagen. Joghurt mit Staubzucker glatt rühren. Gelatine in Zitronensaft auflösen, einen Löffel Joghurt darin glatt rühren und mit restlichem Joghurt vermengen, Schlagobers unterziehen. Joghurtcreme auf Biskuitboden (unbedingt Backrahmen verwenden) gleichmäßig verteilen.

Danach Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Pfirsichhälften abseihen, pürieren. Gelatine in etwas Pfirsichsaft auflösen, langsam mit restlichem Saft glatt rühren und unter das Pfirsichpüree ziehen. Pfirsichpüree löffelweise vom Rand her beginnend auf der halb ausgesteiften Joghurtmasse verteilen.

Verfasser:

Projektteam, 4. Jg. HLA Schulschwestern in Kooperation mit dem 3. Jg. HLA Projekt Wintersalate



Newsletter

Gesundheitlicher Aspekt

Salate im Allgemeinen

besitzen viele wertvolle Inhaltsstoffe. Die Bandbreite reicht von Vitaminen über Ballaststoffe bis hin zu sekundären Pflanzenstoffen.

Da Salate nahezu aus 95% Wasser besteht ist er äußerst energiearm.

An Vitaminen sind enthalten: Betacarotin (Vorstufe von Vitamin A), Vitamine der B-Gruppe, Vitamin K, Folsäure und vor allem Vitamin C, das in den äußeren Blättern verstärkt enthalten ist.

Weiters sind in Salaten appetitanregende Fruchtsäuren, verdauungsfördernde Ballaststoffe, Eisen, Zink und Kalium enthalten.

Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen haben zudem wesentliche Wirkungen auf die Gesundheit des menschlichen Organismus. So stärken Sie zum Beispiel die Immunabwehr und beugen der Krebsentstehung vor.



Nachhaltiger Aspekt

Wintersalate

werden in den Wintermonaten in Glashäusern und Folientunneln kultiviert und geerntet und dies bis zu -10°C . Dadurch haben sie einen besonders hohen ökologischen Wert, ersetzen sie doch importierte Salate in dieser Zeit.

Aufgrund ihrer Robustheit ist der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln nicht notwendig.

Nutzen Sie zudem die unterschiedliche Optik und die breite Geschmacksvielfalt durch die Vielzahl an Sorten wie ASIA SALATE, NAMENIA, WINTERPORTULAK, RUCOLA und VOGERLSALAT, sie sind für die kalte Jahreszeit eine echte Bereicherung.

Wintersalate werden in vielen heimischen Gemüsebaubetrieben wie z.B. der Gärtnerei der Grazer Schulschwestern zum Verkauf angeboten!



Mizuna



Winterportulak



Namenia

Newsletter-Vorschau

Unser 2. Newsletter erreicht Sie am 17.03.2011!

Neben einem weiteren Abendessen-Vorschlag erwartet Sie ein Bericht über das Projektteam.

Sonder-EXKURS: Nachhaltig Einkaufen

Verfasser:

Projektteam, 4. Jg. HLA Schulschwestern in Kooperation mit dem 3. Jg. HLA Projekt Wintersalate